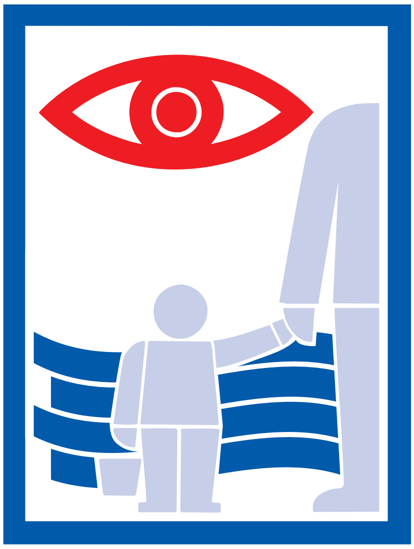
ንህይወት ዝፈታተን

SLRG SSS

6 ሕግታት ውሕስነት ምሕንባስ፥



ኩሎም ህጻናት ብሓገዝ ዓበይቲ ናብ ናይ መሐንበሲ ቦታ ክቐርቡ ኣለዎም - ዕብይ ዝበሉ ህጻናት ብደገፍ ዓበይቲ ክሕንብሱ ይግባእ።

መስተ ኣብ ዝሰተኻሉ ግዜ ኮነ መድሃኒት ኣብ ትወስደሉ ክትሕንብስ ኢልካ ከይትሓስብ። ካብ ዓቕን ንላዕሊ በሊዕካ ወይ ኣብ ጥራይ ከብድኻ ንምሕንባስ ኣይትድፈር።

ረስኒ ኣካላት ምስዝህልወካ ናብ መሐንበሲ ማይ ብንቕታ ኣይትእቶ! ምኽንያቱ ሙቐት ኣካላትካ ምስ ከባቢኡ ንክመዓራረ ግዜ የድልዮ እዩ።

ኣብ ግመ ዘለዎ ወይ ዘይትፈልጦ ማይ ብንቕታ ኣይትእቶ! ከመይሲ ሳዕቤኑ ከቢድ ክኸውን ስለ ዝኽእል።

ኣብ ኣዝዩ ዓሚቕ ዝኾነ ቀላይ ኣብ እትሕንብሰሉ፥ ብኣየር ዝንፍሑ መንሳፈፊ ነገራት ክትጥቀም የብልካን! ምኽንያቱ ኣብ ግዜ ሓደጋ ውሕስነት ክህቡኻ ኣይክእሉን እዮም።

በይንኻ ንነዊሕ ርሕቀት ኣይትሓንብስ! - ምኽንያቱ እቲ ክኢላ ዝበሃል ሓንባሳይ'ውን ክደክም ይኽእል እዩ።

Helsana